

## 心情溫度計(簡氏健康身心量表)

親愛的朋友：

在忙碌的生活中，身心難免會承受許多壓力；此份量表可以幫助你更瞭解自己的身心適應狀況，請仔細回想在最近一星期中（包括今天），這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選你認為最能代表你感覺的答案。

身心適應狀況	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早睡	0	1	2	3	4
2. 感覺容易緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱，心情低落	0	1	2	3	4
5. 感覺比不上別人	0	1	2	3	4
總分：_____分 (僅1至5題計分)					
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

心情溫度計結果說明：

- (一) 小於6分：一般正常範圍，你的身心健康不錯，繼續維持，並多與他人分享你處理壓力的心得。
- (二) 6-9分：輕度，請注意，你可能要注意自己的情緒狀況，請注意要放鬆心情。
- (三) 10-14分：中度，你目前狀況可能有情緒困擾，建議你找心理衛生專業人談一談。
- (四) 15分以上：高度，重度情緒困擾；你的身心狀況可能需要專業醫療的協助，請找專業醫師協助處理。
- (五) ★為附加題，若前五題總分小於六分，但本題評分為2分以上；宜考慮轉介至精神科別。